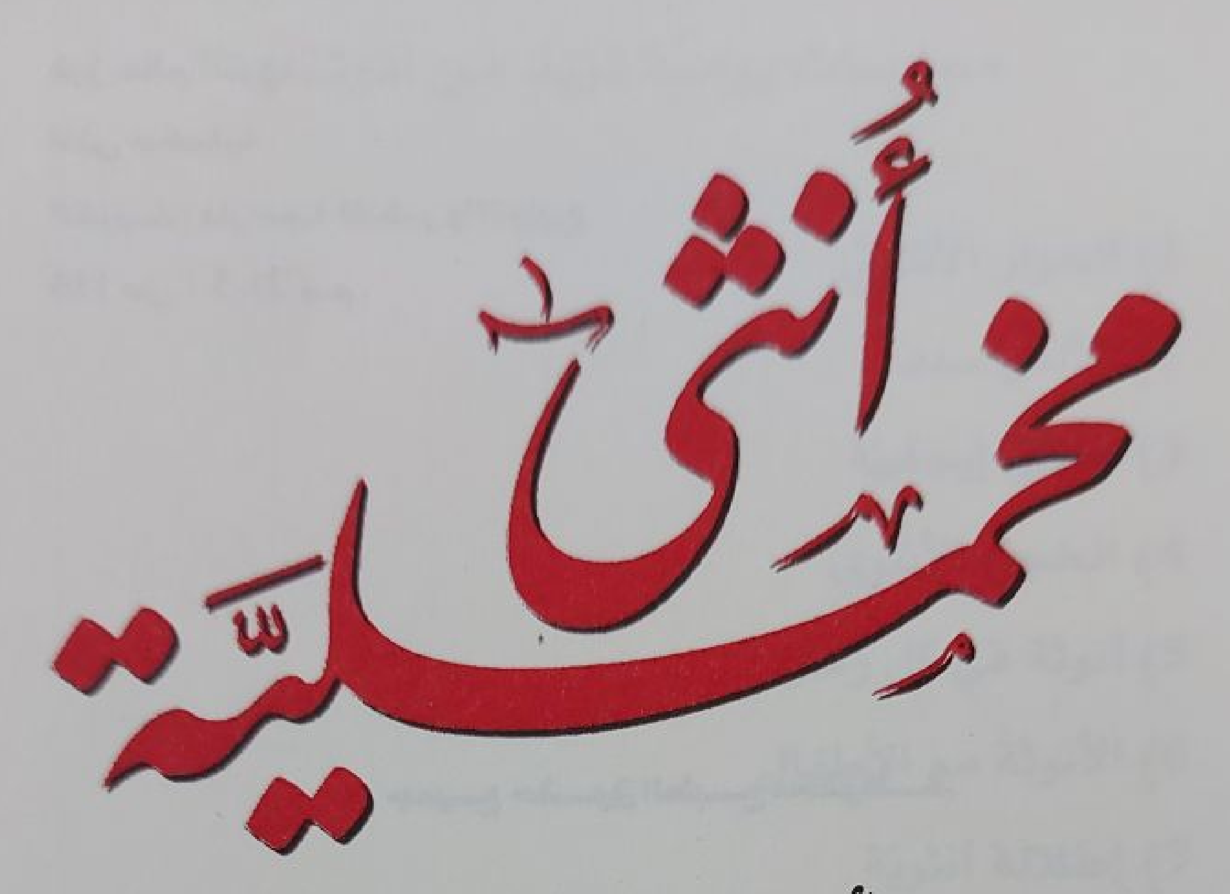
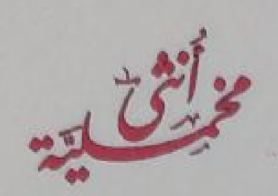

أنثى مخملية
سحر أنوثتك يتجسد بسطور
الطبعة
10
فوز
دار سما



سحر أنوثتك يتجسد بسطور

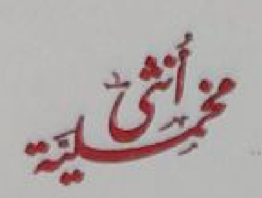
فوز عالم أنثوي





ممارسات يوميَّة تزيد من أنوثتك

1) الحوار الأنثويّ
2) الأنثى سند
3) الأنثى إيجابيّة
4) الخجل الأنثويّ
5) أنوثة في كلّ زمان
6) الأنوثة مع الأطفال
7) إطلالة أنثويّة
8) الأنوثة المتوازنة
9) أسرار أنثويّة
10) أفعال تجردك من أنوثتك
11) اعشقي ذاتك لتثمر أنوثتك فيمن حولك
12) معاهدة الأنوثة
13) الختام



الإهداء

أهدي جميع حروف هذا الكتاب إلى كلّ من شاركني النجاح وكان داعماً لي في كلّ حين

أهدي هذه الكلمات والخبرات لكل أنثى

دخلت عالمي الأنثويّ...سواء بمتابعة أو استشارة،،،فكان وجودها دافعاً لي نحو الأمام سواء بدعاء أو كلمة ثناء

أهديكِ هذه السطور والكلمات لعلّها تلامس ما تبحثين عنه بقلبك وتعيد لك أنوثتك..

المقدمة

منذ دخولي عالم التدريب لاحظتُ أنَّ هناك تساؤلاتٍ من الإناث عن معنى الأنوثة وكيف لهنّ أن يصلن إلى الأنوثة الكاملة (كان التفكير منحصراً في المظهر الخارجيّ ولغة الجسد).

ماذا ألبس وماهي الألوان التي أنتقيها؟؟

كيف أتصرّف؟؟ ولماذا أنا مجرّدة من الأنوثة رغم عنايتي الفائقة بنفسي؟؟

لماذا زوجي ينجذب لفتاة لا تملك جمال ملامحي الذي يمتدحه جميع من حولي؟؟؟

نفس الأسئلة تتكرّر في كلّ دورة تدريبية... مفهوم الأنوثة لديهن متمركز حول المظهر.. فيعتنوا به عناية فوق المعدل المطلوب... متناسين تماماً أن هناك... أنوثة داخليَّة... أهم بكثير من الخارجيَّة بل هي بمثابة الأساس الذي يقوم عليه البنيان.

من هنا قررت أن أضع هذا الكتاب في ثلاثة أجزاء:

- الأنوثة الداخليَّة
- الأنوثة الخارجيَّة
- الممارسات اليومية التي تعزّز انوثتك وتوثقها باسمك وشخصيتك

الأنثى والأنوثة.... اسم يحمل من اللطافة الشيء الكثير.. وربما لا يوجد ما هو ألطف من الأنثى في الوجود كله.. لكن من هي الأنثى؟

هل هي حقاً امرأة بارعة الجمال؟؟؟...

هل هي من تهتم بشكلها الخارجي وتبدع في إظهار جمال ملامحها وجسدها؟؟؟

هذه التفاصيل الخارجيَّة ضرورية نعم لا نختلف..

ولكن تظل خارجيَّة فبدون أساس لن تحقق لك الجاذبية...

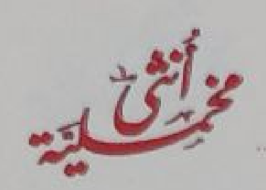
فتصابين بخيبة الأمل سريعاً

والنتيجة

تفقدين حماسك وتتجردين منها هي أيضاً

نعم مهمة ولكن تأتي مكملة للمرحلة الأولى من الأنوثة

التي تنبع من الداخل والتي لأجلها سميت أنثى..



نحن كإناث خلقنا بتركيبة داخليّة تختلف جذرياً عن تركيبة الرجل.. حتى في تركيبة الدماغ وعدد الخلايا العصبية.. والهرمونات.. خلقنا بهرمونات أنثويّة تطغى على هرمون الذكورة المتنحّي... ولكن قد يرتفع بداخلنا

عندما تصبح سلوكياتنا أكثر ذكورية

كارتفاع الصوت.. إلى الإسراع في المشي..

وتولي مهام أكبر من قدرتنا الأنثويّة..

والتعامل بجفاء وحدة بالغة وتسلط

إضافة إلى بعض ضغوط الحياة التي تخرج الأنثى عن طبيعتها الأنثويّة.

فتصبح طبيعتها أقرب للعنف والعدائية.

طبيعة جافة لا نجدها حتى عند الرجل المتزن..

فتتدمر الأنوثة الداخليَّة التي تدير سلوكك وجميع تصرفاتك اللطيفة،،، ولغة جسدك الأنثويّة،،،وحتى صوتك الأنثويّ

ولهذا سننطلق سوياً مع... أنثى مخملية... بجميع مراحلها نكتشف أسرارها... وقناعاتها... ومن ثم أسلحتها ولمساتها... وصولاً لممارساتها اليومية كأنثى مخملية يملأ روحها الصفاء والنقاء..

الأنوثة الداخليَّة



الأنوثة الداخليّة

كانت سعاد تروي حكايتها بكل فخر فالآن هي.. أنثى مخملية بلا منازع ولكن ماذا عن الماضي؟؟؟

هل كانت كذلك؟

تجردت سعاد من أنوثتها لفترة من الزمن حيث كانت الفتاة الوحيدة بين أربعة من الأخوة الذكور... ارتبطت بهم ارتباطاً شديداً فلا يحيط بها سواهم....

اقتبست من سلوكهم الكثير لتحاكيهم وتندمج بصحبتهم...

تناست أنوثتها التي دفنتها بداخلها

فلا محفّز لإخراجها ولا بيئة ملائمة لظهورها

كيف لا؟! وأخوتها الذكور هم أصحابها فقط

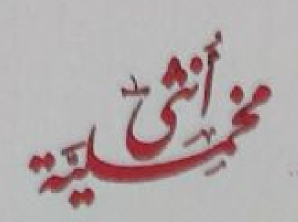
إلا أنّها فتاة تتمتع بذكاء عالٍ وقوة ملاحظة

تزوجت وانتقلت لبيئة أخرى أغلبها إناث،،،،

لم تلبث بينهم فترة وجيزة حتى لاحظت الفرق الشاسع بينها وبين أخوات... زوجها عامر.... في السلوك والأنوثة ولغة الجسد.

أصبحت تقارن بينها وبينهنّ في أدق التفاصيل صغيرها قبل كبيرها.

كانت أنوثتهنّ تبهرها
وتجذبها لهنّ بإعجاب ممزوج برغبة شديدة في أن تصبح يوماً كذلك...
فلا تختلف عنهنّ بل تماثلهنّ! ولربما تتفوق عليهنّ
كان هدفها واضحاً وقرارها حازماً....
أخذت تتأملهنّ بكلّ شغف..
ولكن قبل ذلك درست شخصياتهنّ وشخصيتها بعمق....
لتعلم من أين تبدأ رحلة التغير!
بعد فترة قررت أن تبدأ من الداخل قبل الخارج؛
لهذا كانت مراحل تغيرها سلسة وجميلة، وفي كلّ مرحلة تتعلم درساً لا ينسى فيبقى الأثر في نفسها بقناعة..
كثيراً ما نرى رجالاً هاموا في عشق نساء بجمال أقل من المتوسط.. وللأسف من يقيس الجمال بالملامح فسيردد(لماذا كلّ هذا الإعجاب بها؟)



الحقيقة.. أن الملامح لا تهم كثيراً.... الجاذبية للأسف ليست في الملامح.. الجاذبية والسحر الأنثويّ.. يكمنان في طاقة الأنوثة الداخليَّة.. الطاقة التي لا شبيه لها إلّا المغناطيس؛ لأنَّها تجذب وبقوة كلّ الأنظار والقلوب، ومن تبدع في إخراج هذه الطاقة من أعماقها فسترى هذا السحر العجيب فيها..

ولنخرجها بكل مهارة يجب إتقان ثلاثة أمور....

الأمر الأوّل:
الثقة بالنفس

الثقة بالنفس من أهم النعم التي أنعم الله بها علينا جميعنا، خلقنا وبداخلنا ثقة تنمو وتكبر معنا إذا لم تتعرّض لظروف تعيق نموها أو قناعات تدفنها وتمنعنا من إخراجها من خلال سلوكنا أو تصرفاتنا.

الآن حان الوقت لأن تظهريها كاملة وتنعمي بها وبروعة أثرها عليك..

إنها فطرتك وميزتك فلا تجعليها تندثر خلف قناعات زائفة وأوهام كاذبة

نقبي عنها... استخرجيها.. وافخري بها؛

فالأنوثة والثقة معنيان في بوتقة واحدة.

نقطة التحوّل

عندما قررت سعاد أن تصقل شخصيتها وتطور ذاتها آمنت أنَّه لن يحدث التغير الذي تسعى إليه إلّا إذا تغيرت قناعاتها الداخليَّة التي تؤمن بها... والتي تداوي نقص ثقتها بنفسها... فتتجاهل الانتقادات وتتناسى الظروف التي سلبتها تلك الثقة.

أن تجعل الماضي منسياً وتنعم بالحاضر والمستقبل فبدون ثقة لن تجرؤ على استخراج جمال شخصيتها الروحي وأنوثتها.

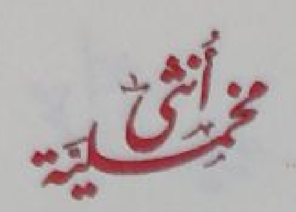
وبدون جمال الروح والأنوثة لن تكون هناك ثقة، فجمال الروح والأنوثة مرتبطان ارتباطاً وثيقاً ببعضهما.

لاحظت سعاد أنّها عندما أصبحت تخرج شيئاً من أنوثتها..
زاد لديها معدل الثقة بالتالي أصبح لديها ثقة بمن حولها أيضاً
فأصبحت تتحدث وتحاور بثقة
تمشي بثقة.... تجلس بثقة وهدوء
بل أنّها أصبحت تخرج أنوثتها أكثر بفن ومهارة وهي مطمئنة
لا تخشى انتقاداً أو تلميحاً.

بدأت سعاد تأخذ المنحى الصحيح لأنوثتها لتصبح أنوثة
كاملة على أساس قوي غير مهترئ،
أنوثة من الداخل والخارج يكمل بعضهما الآخر،
ولكن ماذا لو كانت من الخارج فقط؟؟؟
بدون ثقة ولا تصالح مع الذات.
حتماً ستتهدم مع أول موقف معاكس يواجهها.
وماذا لو كانت ثقة بدون مظهر ولا لغة جسد تترجم لنا حقيقة
شخصيتها الداخليَّة؟؟؟
حتماً لن تكون هناك جاذبية كجاذبية التكامل.
حينما تحققين الأنوثة المتكاملة من الداخل والخارج
ستشعرين بالرضا والسلام الداخلي.
لذلك يا جميلتي ادمجيهما في بوتقة واحدة، وليكن هدفك أن
تحصلي عليهما سوياً دون أن تتجاهلي أحدهما.

ملاحظة:

أجمل خطوة قد تفعلينها لصالح شخصيتك هي أن تنظري لنفسك نظرة صريحة، وتستخرجي جوانب القوة في شخصيتك وجوانب الضعف؛
ضعيها نصب عينيك لتعملي على تنمية الجانب القوي ومحاولة التخلص من الجانب الضعيف وأسبابه...
الصدق مع نفسك أروع خطوة نحو التغير والوصول لما هو أعلى.



استشعري أنوثتك وثقتك في كلّ نجاح تحصدينه،

في كلّ إنجاز قمتي به

أتمتي دراستك إذا أنجزتِ،

تقومين بتربية أبنائك إذاً إنجازك يتجدد يومياً،

لك دور فعال في محيطك الأسري والاجتماعي إذا أنجزتِ

تأملي ما قمتِ به مهما صغر سيدفعك لإنجاز أكبر،

سيولد بداخلك ثقة تدفعك للأمام وللنجاح

المطلوب، فقط ألا تستصغري أعمالك وإنجازاتك.

المطلوب أن تنبعث منك السعادة لتجذبي سعادة أكبر،

لا تنظري للمعطيات ولكن ركزي على ما تعيشينه.

السلام الداخلي... يبث في النفس سكينة وهدوءاً وتقدماً،

يقضي على البعثرة المسببة لتوترك وخوفك.

أنشدي السلام لتميزي طريقك بوضوح وتصلي للهدف.

تذكير

الثقة قناعة وقرار فاتخذي القرار سريعاً لتتنعمي بمزاياك الأنثويّة.

الأمر الثاني:
تمرين السلام الداخلي والطمأنينة النفسية

جميلتي الأنثى...

لن تحصلي على الأنوثة الداخليَّة إلّا بعد أن يعم السلام بأرجاء روحك..

فالأنثى التي لا تنعم بالسلام الداخلي.. لن تصبح تصرفاتها أنثوية مهما حاولت..

وأساس السلام الداخلي علاقتها القوية بربها وثقتها به.. الثقة بالله تملأ النفس سلاماً وراحة وتحلق بها في جو الرضا والسكينة..

بعد كلّ صلاة خاشعة تمتلأ النفس سلاماً ورضا. وراحة واطمئناناً ،،،،شريطة تحقق الخشوع والسكينة فيها.

ثم تأتي بعد ذلك القناعات..

للحصول على السلام الداخلي استبدلي قناعاتك فإن كانت جميعها عدائية..

وأفكارك سوداوية.. فضعيها جانباً قليلاً.

ولنبدأ التمرين،،

نعمل سوياً هذا التمرين.. بكل هدوء وطمأنينة للتخلص من تلك المشاعر السلبيَّة، فطاقة الأنوثة طاقة إيجابيّة.. لا تليق بها الروح الكئيبة...

فلن تحل بداخلك إذا كانت كلّ تلك المشاعر السلبيَّة تسكنك الآن..... استرخي حتى تشعري أن كلّ جزء منك أصبح مرتخياً تماماً..

ثم رددي

أنا بخير

السلام يحل أخيراً بداخلي

أشعر بتلاشي البغض والتشاؤم وجميع الأفكار المتعبة.

أنا أشعر بالسلام الآن يحلّ نيابة عنها.. ويأخذ مكانها.

أشعر بالنور والطمأنينة تشع من داخلي وبالتحديد من قلبي.

أنا الآن أنعم بالسلام التام.

لا أبغض أحداً..

لا علاقة لي إلّا بسعادتي

أي أمر غير هذا الأمر لا يهمني

ولا وجود له بداخلي.

خلال عمل التمرين تخيلي النور والسلام وهو يسكن داخلك

ويشع من قلبك... تخيلي الهدوء والسكينة وهي تعم أجزاء جسدك.. تخيلي روحك نقية تماماً من أي مشاعر تشوبها. نقية جداً كنقاء الماء الصافي.

يكرَر التمرين ٢١ يوماً متواصلة.

في خلال الـ ٢١ يوماً إياك أن تتذكري أيَّ إساءة لأحدهم.. أو شخصاً تبغضينه..

لا تتذكري المواقف المؤلمة أبداً خلال فترة التمرين.

يعمل التمرين في مكان هادئ

حيث لا يقاطعك فيه أحد

بعد الـ ٢١ يوماً ستشعرين فعلاً أنك تنعمين بالسلام الداخلي بأذن الله.

وأن روحك نقية تماماً وجاهزة لاستقبال الصفات الإيجابيّة، والقناعات الجديدة هي الآن مستعدة تماماً لمرحلة التغير وتطبيق ما تشائين من صفات الأنوثة ومهاراتها القوليّة والفعليّة.

بعد انتهاء التمرين

١- تجنبي النقاشات الحادة فليست من طبيعة الأنثى. الأنثى لا تخوض في النقاشات؛ لتثبت مدى معرفتها وعلمها بما يطرح.

يكفي التعليق البسيط الذي ينم عن شخصية واثقة..

٢- إذا قابلتِ من يكنّ لك مشاعر غير ودودة فعامليه بحيادية... مشاعر خالية من البغض أو المودة، اقنعي نفسك بأنه لا يهمك البتة، ولن يستنزف طاقتك الأنثويّة. تعاملي معه كما تعاملين شخصاً تقابلينه لأول مرة..

٣- انسي أفكار الماضي المؤلمة والذكريات القاسية.. فهي تستنزف طاقتك الأنثويّة..

وإن كانت جارحة جداً فهي تفقدك السلام الداخلي..

عندما تبدأ الذكريات المؤلمة بالحضور لمخيلتك حاولي منعها بل اقطعيها فوراً.. وتنفسي بعمق..

فالتنفس بعمق يرفع هرمون السعادة ويجعلك تشعرين أنك أفضل وستبقين على ما يرام بأذن الله.

الأمر الثالث:
التأكيدات الإيجابيّة للتخلص من السلوكيات السلبيَّة

لم تكن سعاد تسعى لاكتساب صفات جديدة مميزة فحسب؛ بل كانت تأمل أن تتخلص من صفاتها السلبيَّة التي أرهقتها كثيراً في التعامل مع المجتمع من حولها.

فاندماجها مع إخوتها الذكور مثلاً عزّز بداخلها صفة (العناد) التي كانت تمارسها بكثرة معهم حتى استوطنت بداخلها، وأصبحت سمة بارزة في مجمل سلوكها.

حاولت مراراً وتكراراً استبدالها بالتفاهم والهدوء.. فكانت تنجح في ذلك عدة أيّام

ومن ثم تعود لسابق عهدها.

هناك صراع بداخلها ما بين سلوك تقاومه وردات فعل خارج حدود سيطرتها.

بدأت تفكر بتعجب ما هذه القوة العجيبة التي أشعر أنّها أكبر من سيطرتي على نفسي؟؟؟

لماذا أفقد توازني ويذهب عقلي عند المواقف؟؟؟

بدأت سعاد رحلة البحث ومن هنا بدأت نقطة التحول.....

وما بين قراءة وبحث وسعة اطّلاع توصلت إلى أن القوة التي تدير ردات أفعالها غير المتوقعة... والتي تكررها بنفس الأسلوب والطريقة، هي.....

(قوة العقل الباطن) الذي ترتبط به حركات الإنسان وسلوكه وردات أفعاله؛

لأنه حقيقة يخزن ما تقومين بتكراره قولياً وفعلياً منذ الطفولة حتى يصل لمرحلة ما بعد التخزين، وهي البرمجة.

فيملي عليك في المواقف المفاجئة سلوكك المبرمج لديه،

وهذا هو سبب فقدان سعاد السيطرة على نفسها وعدم ثباتها على الصفة التي تريد اكتسابها.

مثال للتقريب....

هناك شخص عصبي جداً سريع الغضب منذ الطفولة، عصبيتُه في تزايد مستمر ولا يستطيع أن يملك زمام عقله عند وجود المثير لغضبه.

والذي جعله يصل إلى هذه المرحلة ما نشأ عليه وتبرمج عقله به مع وجود المعزّزات التي زادت من قناعته بعصبيته، وأحدها (نعته بالعصبي) أو (الخوف من مواجهته)و(الانصياع لأوامره برهبة)؛ فتجدينه من أقل مثير يصرخ ويصرخ ويشتم ويهجم حتى وإن كان السبب لا يستحق،،،،

يحاول أن يتغير، يوم.. يومان.. أسبوع، ولكن دون جدوى؛ هناك برمجة قوية نشأ وكبر بها ولابد أن تتغير أولاً. فنخرج الصفة الأولى ونستبدلها صفة أخرى، كلّ ذلك بالتواصل مع العقل الباطن من خلال رسائل وتوكيدات إيجابيّة نرى خطواتها سوياً، ولكن قبل ذلك عليك أن تعملي ما هو آتٍ...

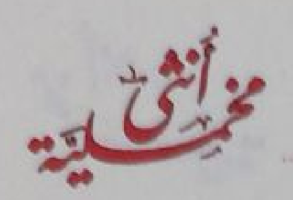
١- قبل التواصل مع العقل الباطن يجب أن تهدئي ومن ثم تحددي السلوك الذي تودين التخلص منه بكل وضوح وبساطه، والأهم أن يكون بصيغة الحاضر

فتقولين:

- بدأت أتخلص من العصبية والصراخ.
- أنا الآن أكثر هدوءاً وردات فعلي مناسبة.
- أصبحت أقاوم الرغبة في الصراخ.
- في هذا التمرين لا ينبغي عليك ترديد عبارات مستقبلية، مثل: سأتخلص من العصبية.
- كذلك عليك ألا تستخدمي أدوات النفي؛ لأن العقل الباطن يرفض الضغط والقهر وفرض السلوك، مثال: لن أبكي / لن أنكسر.

٢- تذكرين الأسباب التي دفعتك لتغير الصفة، والمحفزات التي تظنين أنّها قد تدفعك لتحقيق هدفك وتكررينها كثيراً.

٣- قراءة الهدف والأسباب كلّ يوم حتى يعتاد عليها العقل الواعي ومن ثم ينقلها للعقل اللا واعي وبرمجته.



مرحلة التطبيق

١- الاسترخاء التام باستخدام التنفس العميق

(شهيق عميق وببطء مع إبقاء الأكسجين لثوانٍ داخل الجسد، ثم زفير طويل مع استرخاء تام).

٢- بعد الاسترخاء تستطيعين الآن إرسال رسائل لعقلك الباطن.

٣- ابدئي بترديد عبارات التوكيد التي حددتها مسبقاً.

- اليوم أصبحت أكثر هدوءاً
- بإمكاني الآن التعامل مع المواقف بهدوء واتزان.
- أنا أثق بقدراتي.

ردديها يومياً ولأكثر من ٢١ يوماً، وهي المدة المطلوبة لتثبيت الصفات في العقل الباطن.

ملاحظة:

التواصل مع العقل الباطن يعمل لنا الشيء الكثير.. ويغير سلوكك بطريقة رائعة وبقناعة تامة فتثبت صفاتك على ما تتمنين، المهم هو توفر العزيمة والإصرار لديك.

بأنوثتك الداخليَّة.. كوني ملكة

عندما تخرجين أنوثتك الداخليَّة.. ستملكين القلوب..

وسينصت إليك الجميع حين تتحدثين لأذانٍ أسرتها نعومة صوتك..

كل ذلك بالقوة الموجودة بداخلك..

أو ما تسمى بطاقة الأنوثة.

هذه الطاقة عندما تخرج، تخرج على هيئة نعومة ورقي واحترام للذات.. وتهذيب للكلمات والسلوك؛

لتصبحي تماماً (كالأميرة) التي تتعامل بحذر شديد مع أفعالها وأقوالها لكي تظهر بكامل أنوثتها ورقيها أمام شعبها..

وما الأنوثة إلّا رقي بالحركات والأقوال..

الأنوثة ليست حكراً على الملكات..

بل هي لكل أنثى على وجه الأرض..

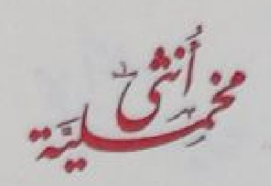
ولكن الفرق أن الملكة والأميرة... قدّرت أنوثتها.... وتعلم حقاً أن الهمجية لا تليق بها..

فهذبت حركاتها وأقوالها..

والأهم أنّها أبدعت في إظهار طاقتها الأنثوية فسيطرت على

كلّ تصرفاتها سواء بطريقة حديثها أم وقفتها...
أم مشيتها... وجميع حركاتها فحظت باحترام الجميع..
ولكي تكوني ملكة يجب أن تكوني أنثى
.. تعاملي مع نفسك على أنك ملكة
.. وسترين الفرق فلديك من المميزات ما يستحق التقدير
سترين أنك ظلمتِ أنوثتك كثيراً في الماضي.
ستشعرين حقا أنك ملكة متوجة
فالملكة تأكل بأنوثة.. تمشي بأنوثة وتضحك بأنوثة.. تبتسم ابتسامة أنثى فتأسر القلوب..
ولكن عندما تنظرين إلى نفسك على أنك أنثى بلا مميزات لن تقدري نفسك وستتصرفين بتصرفات لا تليق بالأنثى..
الأنوثة تنبع من داخلك هذبيها فقط من السلوكيات العشوائية..
وتعلمي فن الأنوثة.. ثم طبقيها.. وانطلقي يا ملكة لعالمك الأنثويّ.

الأنوثة الخارجيَّة



الأنوثة الخارجيَّة

عندما نختار هدية قيمة وثمينة... نغلفها بغلاف لا يقل قيمة عنها؛ ليناسبها ويلائم جوهرها.. فتملأ العين جمالاً والقلب امتناناً لجمالها ورقيها.

كذلك أنت أجمل جوهرة بهذا الكون،

ألا يليق بك غلاف يلائم الجمال الذي بداخلك؟؟

بلى يليق بك وبكل فن ومهارة واحتراف...

لأن الأنوثة وما حوت من الداخل والخارج لك أنتِ،

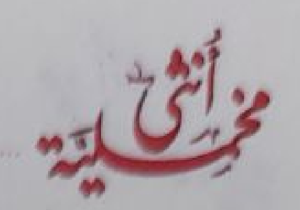
فطرتك أنت من الطبيعي أن تظهريها واضحة جلية على سلوكك وتصرفاتك وهندامك،،،،،

وغير جدير بك عكس ذلك...

الأنوثة الخارجيَّة.. متعة فطرية، ففي الصغر نشتري الألعاب التي تحوي أدوات التجميل... ويلفتنا اللون الوردي وكأنه يقول: أقبلي يا فتاة..

كم عبثنا بأدوات مكياج من يكبرنا.. وكم لبسنا الكعب الكبير... الذي نسعد بسماع صوته حين نمشي به

الآن كبرنا والأنوثة هي الأنوثة كبرت معنا، ولكن تاهت قليلاً



الآن لنا أن نجدها ونفخر بها فكيف ذلك؟؟؟

لنبحر الآن في الأنوثة الخارجيَّة بكل متعة وسعادة.

أساسيات الأنوثة الخارجيَّة

الأنوثة الخارجيَّة لها أساسيات لتكون أكثر رونقاً وجمالاً... تضيف جاذبية ساحرة مميزة لا تليق إلا.. بأنثى مخملية...

أولاً: الاحترام للجميع

الاحترام مبدأ الأنثى الراقية.. التي من أهم مزاياها التعامل باحترام مع الجميع..

سواء كانوا أطفالاً أو كباراً أو خدماً.

أياً كان من أمامها فهي ترى أن تعاملها معهم

ينم عن احترامها لذاتها التي تقدرها كثيراً

.. ولن ترضى أن يخرج من هذه الذات من الأفعال أو الأقوال إلّا ما يزيد من رقيها.. فأقوالها وأفعالها صادرة من هذه الطاقة الأنثويّة التي بداخلها.. والتي تعبت كثيراً لترقى بها ولتهذبها من كلّ الشوائب التي تخدش جمالها.

ثانياً: الهدوء والتأني في كلّ شيء..

فهناك أنثى تمشي بسرعة.. وتأكل بسرعة.. وتتحدث

بسرعة.. حركاتها سريعة جداً وغير مدروسة.

وهناك أنثى.. هادئة متأنية في مشيتها وكلامها وتناول طعامها.. وجميع تصرفاتها... وهذا لا يعني البطء الشديد أو الـ (مياعة) الزائدة التي ليس لها علاقة بالأنوثة بتاتاً..

إنما تأنٍّ يريحها داخلياً وخارجياً.. وينم عن فيض الأنوثة التي بداخلها الخالية تماماً من التوتر والانزعاج.

ثالثاً:

تذكري أنك مصدر اللطافة والرقة والحنان.. كلّ لطافة الكون لا تقارن بلطافة الأنثى ورقتها..

فتعاملي مع كلّ من أمامك بهذه القناعة

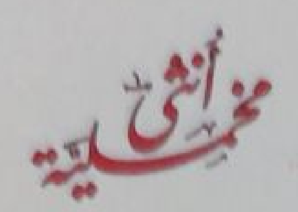
كوني لطيفة مع من تتعاملين معهم.

حتى في غضبك إن خانتك أفعالك فالزمي الصمت.. حتى تهدئي..

وتذكري أن تعاملك مع الآخرين وأنت غاضبة قد يسيء إلى أنوثتك كثيراً..

وستدخلين الكثير من الصفات السيئة إلى شخصيك..

أمور تعزّز أنوثتك الخارجيَّة



أمور تعزّز أنوثتك الخارجيَّة

هناك أمور تجعل أنوثتك تشع بريقاً.. وتفوح كما تفوح رائحة الورد فتعم المكان.

الأسلحة الأنثويّة

واللمسات الأنثويّة

مواقف حياتية تزيد من أنوثتك الخارجيَّة

أولاً: الأسلحة الأنثويّة

الأنوثة سلاح فتاك إن أتقنتِ استخدامها اكتسبتِ قوة أنثويّة رغم رقتك... وهيبة ملكية رغم تواضعك.. هذه الأسلحة تغذي جمالك وتبرزه..

فما هو سلاحك يا أنثى أمام الذكر.

طبعاً أنوثتك هي سلاحك لأنك تملكين شيئاً لا يملكه الذكر فتتميزين بها عنه وتجذبينه بما يفقده وهو الأنوثة.

الذكر تجذبه الأنثى ويبحث دائماً عن الأنثى وهذه الفطرة التي خلقه الله عليها

أن يتزوج أنثى

وأن يعشق أنثى

وأن تغويه أنثى

وتثيره أنثى

وأن تسرق لبَّه أنثى لا ذكر مثله.

إذاً، سلاحك الفطري الذي وضعه الله فيك هو أنوثتك، والتي توجد لدى كلّ واحدة فينا.

ولكن الفرق أن هناك من تجيد استخدام هذا السلاح

وهناك من دفنته داخلها ونسيته تماماً،،،، وتجاهلت فطرتها
لأنّها ببساطة تراها ضعفاً أمام القوة الذكورية
ومقتنعة أن الشخصية الجذابة هي التي تصبح رجلاً بجسد
أنثى.

نعم نحن نعشق القوة فلها تأثير ساحر على من حولنا، ولكن
ليست القوة بمنظور فرد العضلات وهيمنة السلطة،
لا بل قوة أنثى مخملية.... لا تترك لها حقاً ولا تتراجع ضعفاً.
بل بكل احتراف يهيمن سحرها على شتى المواقف.

في إحدى الليالي وضعت سعاد يدها على يد عامر وهي
تحدثه..
ثم لفت انتباهها أمر هام جدّاً.. فحدقت النظر ليديها أكثر
وأخذت تحدث نفسها قائلة: يا إلهي ليس هناك فارق بين يدي
ويد عامر سوى الحجم.
سحبت يديها بحركة لاشعورية ودخلت غرفتها وهي تفكر
ماذا سيميزني كأنثى عن الذكر؟؟؟؟
سارعت وارتدت خاتمها الذهب،

وأخرجت طلاء الأظافر الذي كادت أن تنساه

وضعته سريعاً وعادت لعامر، ودون شعور منها كانت تحرك يديها وهي تتحدث بدلال وتمسك يديه بثقة وتتناول كأسها وتشرب بسعادة..

كانت تحدث نفسها يا لها من تفاصيل صغيرة أحدثت فرقاً حتى في تصرفاتي.. التي تنادي عامر وتقول له هأنذا أنثى أختلف عنك؛

يداي جميلتان ناعمتان وزادتها هذه التفاصيل جمالاً.

أدركت سعاد حينها أن أسلحتها الأنثويّة هي

التي أحلت لها وحدها وتفردت بها كأنثى شرعاً وعرفاً.

ومن هنا بدأت تبحث عن ما أُحلّ للأنثى والأنثى فقط.

يأتي الذهب في المقدمة

الذي ارتبط اسمه ارتباطاً وثيقاً بالأنثى،،حرم شرعاً على الذكر وحرم استخدامه في الأواني.. وتفردت بإباحة استخدامه الأنثى، قال تعالى: ﴿أَوَمَن يُنَشَّأُ فِي الْحِلْيَةِ وَهُوَ فِي الْخِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ﴾.

المرأة هي من نشأت على لبس (الحلي) من الذهب ليمدها جمالاً من جماله ويستقطب طاقتها الأنثويّة بذبذباته... فترتفع لديها هرمونات الأنوثة وتزداد سحراً وجاذبية.

خاتم صغير من الذهب كفيل بأن يعزّز أنوثتك ويزيدها أقراطاً لا تكاد ترى، تضفي جاذبية حسية لا تعلمين من أين يشع مصدرها.

لكم أن تتخيلوا فتاة ترتدي خاتماً صغيراً، وأقراطاً ذات حجم صغير لا ترين سوى بريقها، وقلادة ذات فص يتلألأ حين تتحرك.

وأخرى لا تحبذ ارتداء أي شيء، فأطرافها وصدرها وأذناها مجردة من أي حلي تماماً كالذكر.

يا ترى أي الصورتين أقرب للأنثى... وأيهما أبعد؟

قد نرى في كثير من الأحيان وفي بعض الدول بعضاً من الرجال يرتدي الذهب.. فنشعر سريعاً بدون تفكير أن به صفات أنثوية تخدش رجولته،

هي صورة ذهنية تبرمجنا عليها فالذهب يخص الأنثى،

كذلك للذهب دور فعال في رفع هرمون الأنوثة؛ لذلك حرم على الرجال لما يحدثه من تشبه لا إراديّ.

تذكير

جميلتي.. لا تنسي النعمة التي أنعم الله بها عليك والميزة التي خصك بها فقطعة من ذهب تحدث أثراً كبيراً في أنوثتك.



ومن ضمن الذهب ارتداء الخلخال

لبس الخلخال، قال تعالى: (وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعاً أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ).

هنا تحريم لبس الخلال للمرأة أمام الرجال غير المحارم.

لماذا وما الحكمة في التحريم؟

لما تحدثه من فتنة وتحريك لقلوب الرجال وإثارتهم بزينة الأقدام التي هي من أكثر الأماكن جذباً للانتباه،

فالله خلق الذكر ويعلم ما يحرك قلبه ويسرق لبه فحرم لبسه أمام الغرب من الرجال؛ درءاً للفتنة.

وكما نعلم جميعاً أنّه لا يوجد رجل يستطيع أن يلبس خلخالاً، هي خاصة للأنثى..... لذلك تزيد المرأة أنوثة وجاذبية، فالرجل يجذبه في غيره ما يمنع هو منه.

إذا أحببت أن تكوني جذابة (في بيتك) فارتديه دائماً، ويا حبذا لو كان ذهباً خالصاً (في البيت ومع زوجك)، اجعليه يفتتن بك أنتِ فقط فأنتِ زوجته الجميلة المفعمة بالأنوثة.

السلاح الثاني: لبس الحرير

لبس الحرير، عن أَبِي مُوسَى - رضي الله عنه - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صلى الله عليه وسلم - قَالَ: «أُحِلَّ الذَّهَبُ وَالْحَرِيرُ لِإِنَاثِ أُمَّتِي، وَحُرِّمَ عَلَى ذُكُورِهِمْ»

قرأت سعاد هذا الحديث ثم تنبهت أنّها كأنثى أحل لها لبس الحرير بينما حرم على الرجال.

فكرت ملياً واستوعبت في نفسها أنّها ميزة أنثوية، بل أنّها تخيلت عامراً يرتدي حريراً،،،،

لالا سيفقد شيئاً من رجولته.... لم تستوعب حتى خيالها

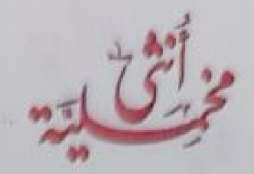
سيصبح متشبهاً بالإناث...... يا إلهي كم يضفي الحرير منظراً أنثوياً بقماشه الناعم اللامع المنساب على الجسد.

سألت نفسها... سبحان الله كيف لم أدقق لهذا التفصيل الصغير.... ألهذا السبب يكثر صنعه لملابس النوم الخاصة؟؟؟

نهضت سعاد لتفتح خزانتها وتبحث عن أي قطعة ترتديها مصنوعة من حرير.

لم تجد سوى لباس واحد يخص أول ليلة بزواجها....

كانت تفضل القطن أكثر.

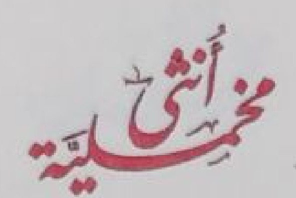


خزانتها خالية من الحرير المزين بالدانتيل ذي الألوان الأنثوية.

قررت حينها أن تدخل الحرير لأغلب لباسها..

قررت أن تصبح.... أنثى مخملية... روحياً وشكلياً.

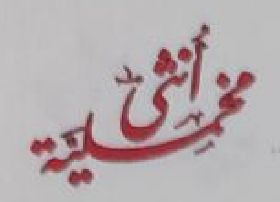
حينما تقررين عزيزتي أن تكملي أنوثتك الداخليَّة بأسلحة الأنوثة الذهب والحرير فيجب أن توقني أنك هنا تعزّزين هرمونات الأنوثة الداخليَّة وهي الأقوى؛ فتتبع وتشع من داخلك وتتحول لطاقة تجذب جميع من ينظر لها، وهذا ما يميز الأنوثة الداخليَّة حينما تظهر وتطغى على جميع مظهرك وتصرفاتك العفوية.



ملاحظة

يوجد هناك من تضع المساحيق وتملك جمالاً باهراً وترتدي ما هو باهض الثمن، ولكنها مجردة من طاقة الأنوثة وأسلحة الأنوثة.

فلا ينظر لها لأن كلً ما تملكه هو مجرد قشرة خارج مؤقته كالصورة الخالية تماماً من الروح.



السلاح الثالث
الصوت الأنثويّ..

فالصوت العالي عدو الأنوثة.. يسلبك احترام جميع من حولك لك.. ويسرق منك نعمة عظيمة أعطاها الله المرأة وهي الأنوثة...

يجعل منك رجل في لباس أنثى. لتفقدي بذلك سلاحاً مهماً من أسلحة الأنوثة.

بالصوت المرتفع ستسقطين من قلب الجميع بكل سهولة؛ لأنَه مخالف لفطرتك الجميلة.

صراخك مع الوقت.. يتعب أحبالك الصوتية.. التي لا يناسبها إلّا الصوت الهادئ..

مما يتسبب في خشونة الصوت مع الوقت..

اجعلي كلامك ومناقشتك مع الزوج ومع جميع من حولك بطبقة صوت منخفضة..

وإذا كان هناك نقاش قد يفقدك سيطرتك على نفسك.. فالزمي الهدوء.. لحين تهدأ نفسك.. وابتعدي عن رفع الصوت مهما كان السبب.

احفظي أنوثتك.. واعلمي أنك إن كسبتِ النقاش والجدال بالصوت العالي.. ففي المقابل أهدرتِ أنوثتك التي تلاشت في أعين من حولك وأولهم زوجك.

المرأة ذات الصوت الهادي.. تسلب العقل ويراها الجميع وبالذات الشريك.. أنثى تستحق الاعتذار،

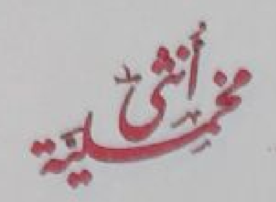
تستحق معاملتها كأنثى،

وتستحق كلّ ما يقدم لها زوجها من احترام وتقدير وإقبال وشوق..

لأنها وببساطة حتى وإن وصل النقاش ذروته.. لا تحاول أن تتعامل بقاعدة اغلبوهم بالصوت..

بل تكتفي أن تضع عينها بعين المتحدث.. بكل هدوء ثم تلزم الصمت..

هذا التصرف يجعل الرجل يندم أشد الندم إن أخطأ في حقها.. ثم تناقش الأمر في ما بعد بهدوء إن احتاج الأمر..



لفتة...

التوازن في ترقيق الصوت مطلوب حتى تصلي للجمال المطلوب، فزيادة الدلال والتغنج يصل بك لدرجة التصنع الممقوتة والمثيرة للاشمئزاز، هناك درجة تأتي بالمنتصف تمنحك الجاذبية المطلوبة.

كيف تلفتين من حولك لصوتك؟؟

معلومة...

لجذب من حولك بصوتك،،،،

عندما تحاولين جذب انتباه شخص ما تأكدي أن باستطاعتك فعل ذلك عندما تتعاملين مع غيره.. ولكن أمامه، فالتعامل مع الشخص مباشرة يفقده شيئاً من التركيز... فتارة يفكر وينسجم بحديثك... أو تشغله فكرتك... أو يحلل أسلوبك.. ولا يدقق بجميع التفاصيل

عكس المتفرج الذي يرى الصورة كاملة من بعيد بكامل تركيزه وانسجامه دون وجود مشتت من حديث أو فكرة.

لذلك سأورد لك بعض الأفكار التي تجذبين بها من حولك وأولهم زوجك.. ليستشعر أن التي يراقبها أمامه حقاً أنثى بكامل المقاييس.

الفكرة الأولى،،،،

تريدين أن توصلي لزوجك أنك ذات صوت دافئ، ممكن أن يحدث ذلك صدفة بتمثيل منك فيدخل زوجك المنزل، وتتجاهلين

أنك علمت بوجوده فتتحدثين مع أبنائك بصوتك الهادئ الدافئ وضحكاتك الجميلة، دعيه يسمع، وتأكدي أنّه سيعجب بأنوثتك الدائمة والتي لا تتعمدينها بمجرد علمك بوجوده.

الفكرة الثانية...

أن تتفنني بالصوت الأنثويّ وأنت تتحدثين بالهاتف مع أخواتك وصديقاتك على مسمع منه؛ حتى تصل إليه أنوثتك التي يتأكد أنّها مع الجميع وليست حصرية له هو فقط،

فيجذبه ذلك الهدوء في صوتك الدافئ.

قصة....

تذكر إحداهن قصتها قائلة: أنا عكس الإناث تماماً أنا مع زوجي أكون على طبيعتي التي أشبه فيها إلى حد ما إخوتي الذكور.. وخصوصاً في صوتي وحركات جسدي ولكن الغريب أنني حين أحادث أخوات زوجي أو أذهب إليهن أكون.... ملكة الأنوثة....

دون شعور مني أتحدث وأتصرف بشكل مختلف تلقائياً،

وفي ذات مرة كنا أنا وزوجي في طريقنا لأهلي وحدثتنا أخته. عندما حادثتها تغير صوتي تلقائياً.... وزوجي يستمع بكل تركيزه وما أن أنهيت المحادثة حتى قال،،،،أنت شخصية مهزوزة وثقتك بنفسك ناقصة أتعلمين لماذا؟!

لأنك متصنعة، فشخصيتك وأسلوبك معي مختلف عما أراه وأسمعه مع غيري.

تقول: أنا هنا أدركت خطئي، المفترض أن أخرج أنوثتي أمام الجميع ولا أوجهها لشخص واحد أو فئة معينة.

الطبيعي أن أكون أنثى بكل وقت وفي كلِّ مكان. كلام زوجي نعم جرحني ولكنه جعلني اعيد النظر في أسلوبي وشخصيتي وتذبذبي في إظهار أنوثتي.

تنبيه..

اجعلي زوجك يلاحظك مع أهله وأهلك وصديقاتك وأطفالك تتحدثين بنفس الصوت فيتبرمج عقله على أنك أنثى حقيقية تتعاملين مع الجميع بأنوثتك العفوية الفطرية

وليست أنوثة مزيفة تنكشف عند أول موقف تفقدين فيه القدرة على إدارة أعصابك وانفعالاتك فتصرخين على أطفالك أو وقت غضبك أو حتى وقت الحماس عند الممازحة مع الأخوات والصديقات.

ثانياً: اللمسات الأنثويّة

غضبت سعاد ذات مرة من زوجها وغادرت بيت الزوجية عقاباً له، كانت موقنة تماماً أنّه لن يحتمل غيابها عن عالمه وسيؤلمه الحنين والشوق لها.. كانت تتأمل أن عامراً يستطيع أن يلبث يومين من غيرها.

ولكن... خاب أملها... شعرت بالخيبة والإحباط...

ولكن الجميل أنّها سألت نفسها إلى ماذا سيشتاق؟؟؟؟

ماهي اللمسة التي تركتها خلفي لتحفز حنينه

وتوقظ شوقه رغم الغضب؟؟؟

ما هو الشيء الذي اعتاده مني ليدفعه للاعتذار وإنهاء المشكلة؟؟

لأكن صادقة مع نفسي..

ليس لي أي لمسة تحيط به، خرجت من بيتي كما دخلت أول مرة...... لم أحاول ربط لمساتي بذكريات لا تنسى... مشاعر عامر الآن ماهي إلّا تعود فقط.. وستزول مع البعد لأنّها بدون محفزات.. ثم تداركت نفسها.. قائلة:

سأعود أنا من تلقاء نفسي هذه المرة لأستغل ما بقي من

مشاعر التعود، سأعود ليس للاعتذار فحسب... بل لأملأ البيت وأحيطه بلمساتي وروحي الأنثويّة والتي بدورها تخزن بذاكرته بصمتي ووجودي... فإن غبت،،يفتقدني ولا تزيده روح الأنوثة الساكنة في لمساتي إلّا حنيناً وتعلقاً وشوقاً يجب أن أكون مميزة، يجب أن أميز حياته بوجودي فتشفع لي عند دلالي.

لفتة...

نحتاج وقت الانكسار إلى أن نعيد النظر إلى أنفسنا قبل ردود الأفعال المحيطة بنا........ إذا شخصنا الألم جيداً يسهل علينا علاجه.

اللمسات أشياء غاية في الدقة ممزوجة بالبساطة، تأثيرها حسي أكثر من كونه ملموساً.

لمسات أي لمسة صغيرة ولكن تحدث فرقاً كبيراً.

فالأنثى المميزة لها لمسة في كلّ مكان تحل به،،،

ففي بيت أهلها لها لمستها... طابعها... سحرها الخاص،،،

تدخلين لغرفة الأنثى في منزل أهلها فتشعرين وكأن هناك مغناطيساً يناديك ويقول هأنذا أشع جاذبية من هنا، ترتيبها يختلف، لون غرفتها يختلف عن غرفة إخوتها الذكور،

رائحة حجرتها تختلف تعبق بالورد والياسمين.

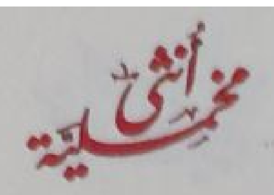
هناك ديكور أنثويّ.... أباجورات... مفارش وتنسيق جذاب حتى لوكان بسيطاً، أشياء غريبة وجذابة تختلف تلفت انتباهك وتثير فضولك...

حتى إذا كانت هي من تطبخ أو تقدم الطعام هناك لمسة كلّ من في المنزل يميزها ويعلم أن التقديم مختلفٌ فلمساتها واضحة،

تختلف عن الذكر تختلف عن العاملة هناك

روح أنثى،،،

هناك أبداع أنثى...



هناك لمسة أنثى،،،

تخرج من بيت أهلها إلى بيت زوجها فتقلب كيانه.... وتدخل لمساتها إلى حياته... تجعل بصمتها ولمستها في كلّ زاوية

وتشعر زوجها أن هناك أنثى دخلت إلى حياته روحياً وشكلياً

حتى يستشعر ذلك جميع المحيطين به فيرددون:(واضح أنّه ليس أعزبَ)، بحياته يوجد أنثى

فنظامه تغير،

لباسه تغير،

رائحته تغيرت،

حتى طعامه تغير، هناك إبداع أنثى في حياته ولمسات غير مرئية بل حسية في حياته.

يدخل غرفته يشم رائحة أنثى،،،هناك تنسيق أنثى،،هناك ألوان أنوثة دخلت غرفته

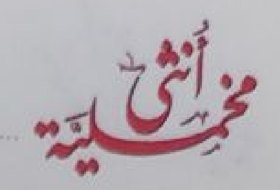
بل منزله كاملاً،

هناك تنظيم لمسات تصل حتى للتواليت

وأشياء مختلفة عن حياة الأعزب.

هناك تنظيم وأجواء ملائمة للمناسبات

أصبحت الأيّام والليالي لا تتشابه فهناك تجديد مستمر



هناك اهتمام لم يعهده.

هناك رائحة في كلّ ركن وزاوية وكأنها توقيعها الخاص.

تنبيه

الأنثى المخملية هي من تشعر زوجها بالتغير الذي تحدثه في حياته والفرق بين قبل زواجه وبعده، هي من تجعله يتعلق بلمساتها في حياته،

وتخزن كلّ جميل عن وجودها في إطار ذكرياته.

اللمسات حين تجتاح منزلك أو حتى ركن مكياجك مقتنياتك الخاصة يحدث فرق كبير جدّاً،،، تشعرين بأثره بعد مرور فترة زمنية ليست بالطويلة.

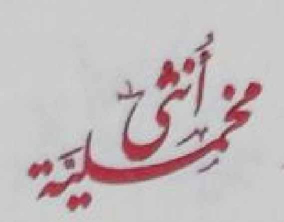
ملاحظة...

ألم تشعري يوماً حين تدخلين منزل بعض الأشخاص أن منازلهم تشبه شخصياتهم إلى حدما؟؟؟

فالشخص المرح تجدين ألوان منزله ذات بهجة، تشعرك وكأنك في حديقة غناء.

والشخص المكتئب تجدين ألوان منزله تنطق بنفسيته لا تخرج عن الألوان القاتمة

(التي تختزن الطاقة السلبيَّة).



ولأنك أنثى يجب أن تنطق الألوان بأنوثتك وشخصيتك الجميلة المحبة للحياة الدافئة الحنونة، وأول لون نشأنا وكبرنا على أنّه لون أنثى هو اللون الوردي ودرجاته ،،،فما أن نبصر هذا اللون حتى نربطه بالأنثى. هذه هي برمجة العقل الباطن لدينا تماماً كما الأزرق للذكور.

ولنا أن نلاحظ بعض الأطفال الذكور يرفضون اللون الوردي... لأنهم يرونه يخدش ذكورتهم فهو مختص بالإناث والإناث فقط.

فكيف بالرجل حين يراه منشراً في كلّ زاوية من زوايا منزله ألا يشعر أن هناك أنثى تقاسمه المنزل؟؟؟؟

فحين يقف أمام مرآته يرى زاوية مكياجك الوردية ،،،

حين يرى بعض مقتنياتك الخاصة ذات الألوان الأنثويّة يفطن مباشرة أنّها لك ولا تخصه بتاتاً البتة، كفرشاة أسنانك التي تتميز عن لون فرشاته.... مشط شعرك... كأسك الخاص الذي يختلف عن لون كأسه.. (السيلبر) الذي ترتدينه دوماً

الوشاح الذي تزينن به مرآتك... ميداليتك... مرآتك الخاصة بالشنطة وما إلى ذلك.

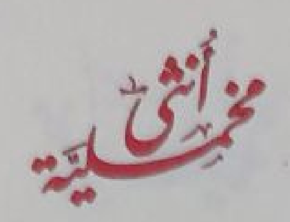
نتيجة

لك أن تتخيلي حينما تبتعدين لفترة وينظر إلى كأسك...

أو فرشاتك.... أو ميداليتك

أي نوع من الشوق والحنين سيستيقظ بداخله؟

هذا يعتمد على التكامل ما بين أنوثتك الداخليَّة والخارجيَّة.



اللمسات تطغى على جميع ما تقدمه تلك الأنثى الاستثنائية حتى في طريقة صنعها للطعام

تجدينها مميزة ولها بصمة خاصة بها،،،

ابتداءً من سر النكهة وانتهاء بالتقديم.

رائحة طعامها مميزة،

مذاقه مختلف تبحث عن المميز

لاتقف عند حد معين تجدينها تتطور يوماً بعد يوم في شتى مجالات مملكتها الخاصة.

هناك من تكون لديها عاملة وتعزي أمور الطبخ والتقديم للعاملة أو الطباخ،،، ولكن يوم إجازتها يوم استثنائي؛ الوجبات مميزة، التقديم مختلف، بصمتها حاضرة.

أصبحت أسرتها الصغيرة تنتظر يوم الإجازة بكل شغف.

تنبيه،،،

من الطبيعي أن تغزو لمساتك أرجاء المنزل ولكن أن تصل إلى (التواليت)،،،

فهذي أنثى راقية حتى النخاع.

فإن دخلت التواليت بعدها تشمين أجمل رائحة، مزيج من الصابون والفواحات والمعقمات.

تتجولين ببصرك فترين السلال المنظمة

والإكسسوارات ذات الألوان المتناسقة

ما هذه الأنثى التي وصل تنظيمها لأدق تفاصيلها؟

حقا إنّها أنثى مخمليّة

كل شيء يخصها ينطق بذلك.

وكل لمسة تحدثها تحلل شخصيتها وتعرفنا عليها دون أن تتفوه بكلمة وتتحدث عن نفسها.

مواقف حياتية
تزيد من أنوثتك

ثالثاً: مواقف حياتية تزيد من أنوثتك

أولاً: الحوار الأنثويّ

تغيرت سعاد كثيراً فأصبح في حوارها سحر خاص؛

لأنها أيقنت بعد تجربتها أن حواراتها تزيد من رصيدها الأنثويّ.

في يوم من الأيّام حصلت مشكلة صغيرة بينها وبين زوجها..

وعندما فتحت النقاش كانت مختلفة تماماً..

لم تعد بذلك الأسلوب الهمجي القديم الذي كانت تسعى فيه للانتصار على من أمامها وكأنها في حرب.. لم يعد هدفها كالسابق فرض رأيها.. وتجاهل الآخر لتثبت أنّها على حق.

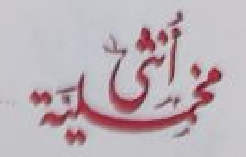
كان وقتها النقاش معها عقيماً مؤلماً للمشاعر..

لم تكن تركز على ما أزعجها في الوقت ذاته،

بل تطيل النقاش حتى تشمل كلّ مشكلة صغيرة كانت أو كبيرة حصلت منذ الأزل مع زوجها..

الآن سعاد مختلفة..

هي تعلم الآن جيداً أن النقاش فن.. وأنوثة..



وموقفها وطريقتها وقت النقاش.. من أكثر الأمور التي ترسخ
في عقل الزوج وذاكرته..

في يوم من الأيام حدث ما أزعجها من عامر
.. قررت أن تناقشه.. ولكنها فطنت أن موقفها سيكون أقوى
لو كان حوارها بشكل أجمل وأنوثة أكثر..

فرتبت شعرها بشكل جميل..

ووضعت أحمر شفاه بلون مناسب.. ثم جلست للنقاش في جو
هادئ كانت تسمع منه.. ثم تنظر بعينيه لثوانٍ
.. قبل أن ترد.. ثم تبدأ بالرد بكل هدوء وحكمة..

كانت بذكائها تستخدم عبارات وقت النقاش تمنعه من أن
يعاود أخطاءه.

.. فتارة تقول: أعلم انك لا تقصد..

وتارة تقول..... لم أتوقع ذلك فأنا لم أتعود على هذا الأمر
منك.. انتهى النقاش.. وكانت كفتها هي الرابحة..

فقد ازداد إعجاباً بها.. وفتن بأسلوبها.. والأجمل أنّه عزم
على أن يريها من نفسه ما توقعت منه

وكل أنثى استثنائية يجب أن تعي أن الحوار له وقته المناسب
وطريقته الصحيحة.

.. فالحوار إما أن ينتهي بمشكلة عظيمة

أو يولّد مودة جديدة وتصافياً يجدد الحياة الزوجية وينقي النفوس.

ومن أخطاء النقاش الشائعة:

- أن يكون النقاش في غرفة النوم (ترتبط الحوارات ونقاش المشاكل بالمكان ومن غير الصحيح أن تكون غرفتك الخاصة)
- أو وقت الصباح

(حيث لابد أن نستقبل الصباح بإيجابيّة؛ استقبالك لليوم يحدد مسار يومك بأكمله)

- أو قبل النوم

(حفاظاً على صحتك من الغضب قبل النوم)

- أو عند تناول الطعام..
- أو حينما يكون الطرف الآخر متعباً

(لأنه سيكون نقاشاً عقيماً وإجهاداً نفسياً بدون نتيجة مثمرة)

ومن الأخطاء أيضاً:

- الصوت العالي وقت النقاش
- ومقاطعة الطرف الآخر.. وعدم إعطائه مساحه ليبدي رأيه.. أو ليدافع عن نفسه.

لفتة

من أكثر ما يميز الأنثى ويزيد من رصيد أنوثتها في عين الزوج.. اتزانها وقت النقاش
هكذا هي الأنثى الراقية.. حواراتها فن ومكسب.. فالحوار بالنسبة لها ينهي مشكلة.. ويولد محبة.. ويزيل حواجز وتراكمات ظلت في النفس؛ والسبب أنّها لم تحظَ بنقاش أنثويّ ناجح

«قيل: عندما يكون فكرك أكثر تهذيباً من شكلك ومشاعرك أزكى من عطرك، وخُلقك أكثر جاذبية من خلقتك، حينها تكون أنيقاً»

ثانياً: الأنثى سند

دائماً ما نحتاج إلى من يخبرنا أن الحياة مازالت بخير.. رغم كلّ الظروف والصعاب والعقبات أو الفشل..

تأتي يد حانية تخبرك أن الحياة مازالت بخير..

وأن ما حدث ليس نهاية الحياة..

وأنّ القادم أجمل بإذن الله

فكيف إذا كان هذا الشخص هي..

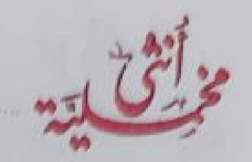
الأنثى... اللبنة الأساسية لكل منزل..

والداعم الأول للزوج والابن والبنت

كل رجل في هذه الحياة.. يحتاج لهذه الأنثى.. يحتاج لأن تكون له ملجأ وعوناً وقت ضيقه وكربه..

فكلما ألم به ما يكدر خاطره.. هام على وجهه حتى يصل إليها لتقاسمه هذا الهم..

لتضمد جراحه.. وتسقيه من تفاؤلها وكلماتها وإيجابيتها مما يجعل سحابة هذا الهم تنقشع



عندما يتعثر عامر في عمله.. يفشل في أحد مشاريعه..

تخبره سعاد دائماً أن هذه ماهي إلّا عقبة وستزول..

تغدقه بكم هائل من جرعات الأمل..

تكرر أنت شخص ناجح ولكل جواد كبوة..

وكل أمر الله خير.. (صدقني يا عامر إن الخير أحياناً يكمن في الشر.. وأنّ أمر الله كله خير، سترى يا عامر كيف أن هذه الأزمة كانت خيراً لك رغم توقعك أنّها شر.. وسيعوضك الله عنها بخير عظيم)

كلماتها كانت كالبلسم لعامر، أزالت بعض الحمل عنه.

.. يكفي أنّه يظن أنّها مادامت بجانبه فهو بخير..

يستمد منها قوة... أساسها التفاؤل... والظن الجميل بأنّ كلّ ما هو آتٍ هو خير.

قدوتها في ذلك أمنا خديجة رضى الله عنها

كانت كلما أتاها الرسول خائفاً أو مهموماً قالت: (ابشر والله لا يخزيك الله أبداً)، فكانت تسكن نفسه الشريفة بكلماتها التي كانت كالبلسم الشافي لروحه الطاهرة عليه الصلاة والسلام.

نصيحة..

كوني أنثى إيجابيّة.. اخبري الجميع أن كلّ ما هو آت جميل.. وكل شر يعقبه خير.. طبطبي بيدك الحانية على أرواحهم المتعبة..

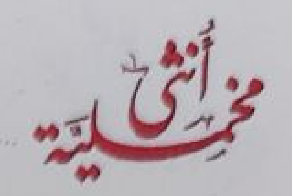
صدقيني أنهم يرون فيك السند والملجأ..

حتى وإن لم يخبروك.. دعيهم يرون الخير من خلال نوافذ تفاؤلك.. اخبريهم أن في طيات الغيب بشائر وأفراحاً....

فرب الخير لا يأتي إلّا بالخير..

وأنّ النكبات ليست نهاية الحياة.. بل هي إعادة بداية جديدة لما هو أجمل.

وأنّ الغد أفضل بإذن الله



المرأة العظيمة تلهم الرجل، أما المرأة الذكية فتثير اهتمامه بينما تجد المرأة الجميلة لا تحرك في الرجل أكثر من مجرد الشعور بالإعجاب، ولكن المرأة العطوف.. المرأة الحنون.. وحدها هي التي تفوز به في النهاية - وليم شكسبير

ثالثاً: أنثى إيجابيّة

تشرق الشمس على الأرض بنورها ودفئها فتشرق تلك الأنثى كالشمس تماماً كلّ صباح، فتشع نوراً ودفأ وحيوية ونشاطاً.

شتان بين تلك الأنثى التي تستيقظ قبل عائلتها بوقت كافٍ فتعد وجبة الإفطار،

وتفتح النوافذ... والتلفاز..

ثم توقظهم بصوتها الدافئ ولمساتها الناعمة..

تتنفس الصباح.. ثم تمد لعائلتها جرعات من التفاؤل والفرح والنشاط..

فتجدهم يستيقظون وقد سقتهم حباً وتفاؤلاً بهذا اليوم الجديد..

حتى من قبل أن يفتحوا أعينهم.. تودعهم بكل حب.. بدعواتها التي تجعلهم يمضون مطمئنين.. معتمدين على الله ثم على تلك الدعوات من تلك الروح الطيبة.. مشحونين بطاقة إيجابيّة تجعلهم يمضون يومهم بأكمله مسرورين إيجابيين ناجحين منجزين.

وبين تلك الأنثى التي تستيقظ متأخرة تتجه لغرف عائلتها لتوقظهم بصوت عالٍ.. وعبارات تهديد.. دمرت يومهم.. وشحنتهم بالسلبيّة والكآبة

فلا وقت لأي شيء يكاد يداهمهم الوقت وهم لم يستعدوا للخروج بعد..

يا لكآبة الصباح.. ويا لها من أنثى ظالمة!!.

كيف لها أن تدمر روح الصباح بسلبيتها؟؟

وعدم مسؤوليتها..

الصباح أجمل ما في اليوم ومنه نستمد طاقة عجيبة عظيمة تشحننا اليوم بأكمله..

ولكنها جعلت ذلك الوقت أبشع ما في اليوم..

وتلك الطاقة السلبيَّة التي وزعتها على عائلتها.. تبنى عليها نفوس متعبة طوال اليوم غير منجزة سلبيَّة تشعر بالكآبة بدون سبب يذكر..

لفتة

عائلتك هم الأمانة العظمى التي بين يديك.. سُلمت للأنثى لأنّها منبع الحب والعطف والعاطفة لترعاهم بحب.. وتجعلهم يستمدون الحب والسلام منها.. فلا تدمري أرواحهم بعدم مسؤوليتك.. وكوني جديرة بهذه الثقة الربانية التي سلمها الله لك.. أنا أومن أن الأم هي الداعم الأكبر.. هي من تصنع النجاح؛ فنفوس راضية مطمئنة تغمرها السكينة

كيف لها ألا تنجح وألا تصل إلى القمة..

* نصيحة

«في كلّ مكان تذهبين إليه.. اتركي أثراً يدل عليك»

* **مقولة رائعة، قرأتُها هذا المساء**

«اعمل بصمتٍ؛ لتتركَ في غيابكَ ضجّة»

رابعاً: الخجل الأنثويّ

تخجل الأنثى فتحمر خديها.. هذا تفسير لفيض من الرقة واللطف بداخلها..

شبيهة الورد في صفاتها..

أيّتها اللطيفة كيف لكلمة أن تذيبك خجلاً..

ما أجملها هي الأنثى.. في فرحها كالفراشة تتراقص فرحاً..

وفي غضبها كالورد تحمر خجلاً..

وفي غضبها كالطفل تتكسر قهراً..

صدق حبيبنا رسول الله حينما قال (رفقاً بالقوارير)

ولكن ماذا إن لم تكن الأنثى بثقة كاملة؟

ماذا لو لم ترع أنوثتها حق رعايتها؟

كيف ستكون ردات فعلها وأولها وقت خجلها...؟

الخجل يجب أن يكون مقروناً بالثقة

أنت عندما تخجلين فإنّه يسهل على من أمامك معرفة مدى ثقتك بنفسك..

بعض ردات الفعل الخاطئة وقت الخجل تجعلك أنثى فارغة سرعان ما يزول إعجاب من مدحك بك..

خامساً: الأنوثة في كلّ زمان

«أنوثة الشتاء»

في كلَ زمان ومكان نجد روح الأنثى حاضرة بكل دفء وحب، وهذا الحضور يترك ختماً لا يختفي من القلب والعقل معاً.

يستحيل على مثل تلك الأنثى أن يمر الشتاء دون أن تنسج منه أجمل اللحظات.. فالشتاء معها شتاء مليء بدفء الأنوثة..

فكلما جالت ذكريات الشتاء في خواطر عائلتها.. عصف الحنين إليها..

يا لها من أنثى.. كيف لها أن تجعل الشتاء مرتبطاً بها..

كيف لها أن تغيب بعض أيّام الشتاء فتفقد الحياة بريقها ولذتها..

يزاد الاحتياج لأنوثتها ودفئها في الشتاء..

إنها تعرف جيداً كيف تعوضهم عن حرارة الجو.. فتضفي دفئاً ينبع منها..

استعدت سعاد للشتاء قبل دخوله لأنّه وقت ليس بالقصير من السنة والكل يلزم المنزل أغلب الوقت.

أرادت أن تستمتع هي وعائلتها بكل يوم وليلة من هذا الفصل

الجميل لتكون أجواؤه ذكرياتٍ لا تنسى.

جهزت الموقد..

وغيرت بعض الألوان في غرفة الجلوس..

اكتفت بأن أحضرت وسائد بألوان (فرائحية) مع سجاد صغير وأخرجت ملابس الشتاء خاصتها..

معاطف وجوارب ووشاح.. ألونها تشبه ألوان الربيع ما بين البرتقالي والأصفر والزهري والأبيض..

أخرجت طقم الشاي الخاص بالشتاء

لكل فرد من أفراد العائلة كوب خاص بلون مميز

ولكل فرد من أفراد العائلة وشاح صوف صغير بلون فاتح.. ولأن انخفاض درجة الحرارة بالخارج سيجعلهم يقضون معظم وقتهم بالمنزل.. اختارت لكل واحد منهم كتاباً يناسب ميوله.. وأحضرت لها هي أيضاً مجموعة من الكتب تستمتع بقراءتها خلال هذا الفصل فينتهي الشتاء وقد ازدادت علماً ومعرفة.

كانت كلّ ليلة من ليالي الشتاء بها أمسية مميزة... فحين تقرأ إحدى القصص التاريخية الممتعة.

أو موقفاً لأحد الصحابة.. أو حكمة فيها عبرة تقصها على أسرتها بأسلوب شيق.

فيبدي كلّ منهم رأيه أو يستفهم عنها أكثر ليثروا نقاشهم بما هو مفيد فتمضي الليالي دافئة بقربهم وسعادتهم مع بعضهم.

هذا هو الشتاء المثمر.. بذكريات لا تنسى.. وفوائد عظيمة قد لا نتمكن من الحصول عليها في غير هذا الفصل.

سادساً: الأنوثة مع الأطفال

تتجلى الأنوثة بأبهى صورها في تعاملك مع الضعفاء ومع من يحتاج اللطف ومنهم،،،،،

الأطفال وكبار السن

تظهر أنوثتك جلية واضحة في طريقة تعاملك معهم،

كانت سعاد تصرخ بأعلى صوتها مهددة ومتوعدة من يزعجها من الأطفال

وكثيراً ما كانت تستخدم الألفاظ السيئة والألقاب غير اللائقة.. كان عامر يراقبها من بعيد..

ويمقت أسلوبها الحاد الهمجي.. الذي جردها من أنوثتها أمامه..

فالرجل يراقب تصرفات الأنثى تصرفاً تلو الآخر حتى تكتمل معالم شخصيتها التي يحفظها في ذهنه..

الآن سعاد تعلم جيداً أن معاملة الأطفال برقة ولطف بحضور الزوج أو في غيابه من أرقى سمات الأنثى.. وفيها تتجلى كلّ صفات الأنوثة من رقة وعطف وحنان..

لذلك فهي تغذي أنوثتها بتعاملها مع أطفالها..

فباحتضانها لهم تزداد جاذبيتها وتتجسد أنوثتها الفطرية في

حوارها الهادئ معهم..

تضيع راحة يدها بلطف على خد طفلها وهي تحادثه..

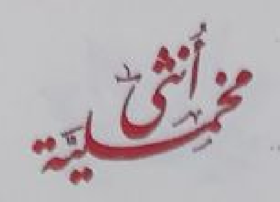
تناديه بأجمل أسمائه بطبقة صوت أنثويّة..

وإذا غضبت من تصرف خاطئ نظرت إليه بجدية.. ووضعت يديها على كتفيه بحزم أنثويّ..

وعاتبته وأخبرته أنّها ستعاقبه في حال عاود نفس التصرف..

ثم تثني على أمر جيد به.. كأن تقول أنت ابني البطل الذي افتخر به.. وأعلم أنك لن تفعلها ثانية..

الأنوثة كالعصا السحرية.. تجعل الأمور أسهل.. وتقلب الموازين لصالحك.. وتجعل التعامل مع عائلتك أسهل.. فلا تتركيها معتمدة على القوة والصراخ.. فالأنوثة برقتها سلاح يروض لك الصعاب في حياتك الأسرية ومع أفراد عائلتك.. إن تخليتِ عنه أصبحت حياتك معهم أشبه بالحرب التي لا تخمد نارها أبداً.



سابعاً: إطلالة أنثويّة

أخبرتكم في البداية عن ميزة رائعة جدّاً في سعاد حفزتها للتغير بسرعة قياسية وهي الذكاء وقوة الملاحظة.

والأجمل أنّها وظفت جلّ ذكائها في تطوير شخصيتها

كانت عندما تحضر المناسبات تلمس التأثير لنفسي للألوان ومدى تشابه الذوق مع الشخصية واختيار الألوان، قرأت كثيراً عنها وعن تأثيرها لتتأكد من تحليلها الشخصي؛ حتى أصبحت ماهرة في استخدام رموز الأنوثة بالألوان فتبدوا أكثر سحراً وجاذبية..

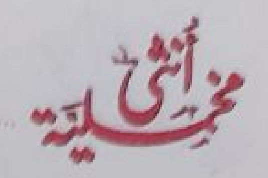
لا ترتدي إلّا ما يميزها كأنثى.. هناك جاذبية خاصة بكل ما ترتديه..

فتبدو كالأميرة بكل ما ترتديه من ألوان ملائمة وساحرة..

أصبح اهتمامها بالتفاصيل الأنثويّة أدق وأكبر من الماضي، حتى جواربها لا تخلو من الدانتيل أو (الفيونكات) الصغيرة..

أصبحت تتفنن في انتقاء الألوان حسب المواقف والأماكن،

فهذا (تي شيرت) رسم به قلوب حمراء.. وهذا به أحمر شفاه وردي.. تطل تارة بفستان من الدانتيل.. وتارة من الشيفون.. وتارة بالأحمر.. وأخرى بالأصفر؛



حتى نعتت بالفراشة.. لجمال إطلالتها وتعدد ألوان ملابسها..
أصبحت روحها منتعشة فالتأثير النفسي للفواتح ظهر واضحاً
عليها

ويالجمالها.. وجمال إطلالاتها المفعمة بالحياة تشبه الفراشة
حقاً تشبه الورد.. برقتها ونعومتها وجمال ألوانها.

ثامناً: أنثى متوازنة

كان أكثر ما يجذب عامر لسعاد هو (غموضها المتزن)،

لم يحدد عامر بعد ردات فعلها المتوقعة..

فتارة تتسم بالعقل.. وتارة بالجنون الجميل الأقرب للأطفال..

وتارة هادئة والأجمل أنّها في كلتا الأحوال (تحافظ على الاحترام)

لم ينعتها بالعقل ولا حتى بالجنون

يشعر عامر معها بسعادة غامرة وهو آمن ومطمئن..

فهي وإن تمادت في جدها وهزلها تحفظ كرامته واحترامه.

تحيط نفسها بالتقدير ليستشعر زوجها ذلك فيأنس لها وقت الضيق والفرح على حد سواء.

يشعر بأنّها مزيج رائع من،،،أنثى مخملية،،،،

إن شعر بالألم وجدها سنداً تخفف ألمه وتداوي جرحه

وان شعر بالفرح وجدها تشاركه تلك الفرحة بكل مهارة قولية وفعلية؛

ليكون أشبه بالطير الذي يحلق معها في سماء الفرح

بدون تردد يستشيرها، فرأيها سديد وقد يكون غير ذلك،

المهم أنّها لا تفرضه، تقوله بحنان وله حرية الاختيار

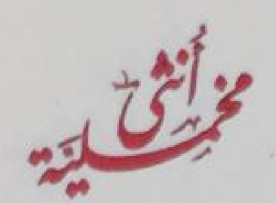
إن حصل له موقف مسيء أسرع يخبرها فسعاد هي الأمان ومن المحال أن تصدر الأحكام القاسية وتستنقص شأنه بالانتقاد الجارح خارج الحدود التي وضعتها لنفسها.

لم يلمس فيها عامر قسوة قلب تتشكل في (غيبة غيرها) لتجرح أنوثتها فهام بها عشقاً،

رغم ما يحدث بينهما من مشاكل زوجية بديهية (كان لسانها محترماً لا سلاطة به ولا تجريح)

فيعود للاعتذار دون تردد.

ما أجمل عقل الأنثى حين يتزن ويدير تصرفاتها لصالحها فتسمو بأخلاقها،،،لتكون هامة يتطلع لها الجميع،،أصبحت وبكل جدارة أميرة قلبه.



اقتباس

ذات الأنوثة الحقة لا تحتاج أن تكشف عن مفاتنها ولا تحاول أن تثبتها للرجل، بل هي امرأة معتدلة،

أنثى في حيائها، ناعمة، دافئة،

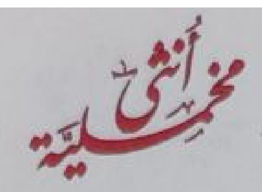
تتمتع بجوهر عميق، ذكية ولينة،

داخلها هو الذى يضفى عليها الجاذبية ويبقي لها الانفراد.

المرأة الأنثى تعي تماماً أنّها ليست في صراع مع الرجل

بل هي وطنه وسكنه معاً

ممارسات يوميَّة تزيد من أنوثتك



ممارسات يوميّة تزيد من أنوثتك
الأول: أسرار أنثويّة

دعيني أهمس لك بعضاً من الأسرار التي تزيد من جاذبيتك الأنثويّة

كما أن هناك أفعالاً تجردك من أنوثتك يجب أن تبتعدي عنها .

فلنبدأ بالأسرار الأنثويّة...

هناك بعض الأسرار الدقيقة التي إن صدرت من الأنثى زادتها جاذبية.. قد تغيب عن البعض لدقتها ولكن إن وجدت ف لها عظيم الأثر في دعم أنوثتك وزيادة حضورك

السر الأول

أن تنادين من أمامك باسمة.. وبصوت أنثويّ.. وبطريقة أنثويَة فمن تكلم زوجها مثلاً بـ... (أريد أن أخبرك أمراً)، أو (أريد الذهاب لزيارة أهلي)

لا تشابه من تقول (عامر أريد أن أخبرك أمراً).. (عامر أريد الذهاب لمنزل أهلي).

سأخبركم سراً الأنثى عندما تذكر اسم من أمامها يشعر

بالامتنان لها..

لأن في ذكر اسم الشخص أثراً بالغاً جدّاً، هو أثر نفسي لا يعرف قوته إلّا من جربه..

فأنت عندما تذكرين الاسم تبدين أكثر لباقة

وعندما تحاورين بدون ذكر أسماء تبدين أكثر بعداً عن النفس وأكثر جدية ورسمية..

السر الثاني..

النظر في عين المتحدث مقرونة بابتسامة لا تكاد تظهر.. ليأخذ الجميع على وجهك الملائكي المبتسم..

ويرون فيك سماحة وجاذبية..

فيصبح الجميع يحب التحدث إليك بدون أن يعلموا ما السبب.. ويرون أنك تتفهمين مشاعرهم.. وتشعرين بهم.. وتتصتين إليهم بعمق..

السر الثالث

ثقافة الشكر

تعودي على الشكر.. اشكري زوجك.. طفلك.. خادمتك..

الشكر يجعل الشخص ممتناً لك لأنك تقدرين ما يعمل من أجلك.

طبقي ثقافة الشكر مع كلّ من يقدم لك خدمة ولو كانت بسيطة.. الشكر يجعلك إنسانة راقية محبوبة ويزيد من جاذبيك..

السر الرابع..

باركي اقتراحات الآخرين.. بمعنى في حال أخبرك احدهم بحماس أنّه سيبدأ بمشروع ما..

اظهري له استحسانك واهتمامك.. باركي كلّ الاقتراحات بدون استثناء.. حفزي وشجعي أخبريه أنّها فكرة رائعة وأنك تثقين من نجاحه.. ثم بطني رأيك أن أحببت ذلك، يحب الناس من يدعمهم ويشجعهم..

ومن يخبرهم أن الأمور ستكون كما يحبون وأفضل.. خاصة فيما يخططون له..

السر الخامس

الفرح بالآخر والاهتمام به، لا تكتفي بمجرد الاهتمام..

لأقرب لكم الصورة.. تشبه صورة الأب الحنون

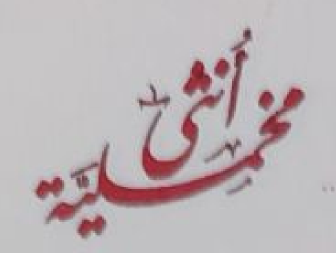
الذي يحب ابنته نراه الأب إذا قدمت ينظر لها بابتسامة

عريضة يفرح بها ويرحب بقدومها بفرح (أهلا بابنتي) حتى تشعر بفرحه.. هذا السلوك طبقوه مع الجميع... زوجك ابنك جارتك زميلتك في العمل..

هذا الفعل يجعلك جذابة في كلّ محيط تكونين متواجدة فيه..

قاعدة...

كل سلوك تريدين أن تحصلي عليه من الآخرين يجب أن تطبقيه أولاً.. وبمجرد ما يصبح عادة في أسلوبك.. ستجدين الجميع يعاملك بالمثل تماماً...



أفعال تجردك من أنوثتك

بعد أن تشربتِ الأنوثة داخلياً وخارجياً

سأسرد عليك أفعالاً تجردك من أنوثتك

سلوكياً

وشكلياً..

هي أفعال قد لا تلقين لها بالا فتكبر مع الوقت وتثبت في عقلك اللا واعي.. حاولي التخلص منها قبل أن تصبح صفة من صفاتك وسمة من سمات شخصيتك.

سلوكياً

١ - صراخك على أطفالك سواء بوجود الزوج أو في غيابه..

قمة الأنوثة أن تنهي نزاعات أطفالك بهدوء بقدر المستطاع...

عانقي ابنك أمام زوجك بهدوء ثم قبليهم

كلّ تلك الممارسات تنقل رسالة إلى زوجك بأنك امرأة ممتلئة بالأنوثة والحنان والرقة؛

مما يجعله ينجذب إليك.. ويراك في قمة الأنوثة..

٢ - الثرثرة.. التعليق على المواضيع بصوت عالٍ... سرعة الحديث

السؤال عن كلّ أمر من باب الفضول.. تصرفات تقضي على الأنوثة. الأنثى الهادئة هي التي تعلق بهدوء وبكلمات متباعدة.. وبالمختصر.. تسمع بدون مقاطعة.. ثم تعلق بكل حكمة وهدوء.. فلا تكثر من الأسئلة.. تبتسم كعلامة لفهمها أبعاد الموضوع... إذا تعجبت من شيء تكفي برفع حاجبيها والتعليق بجمل مختصرة.. كردة فعل لتجاوبها.. تعابير وجهها تتفاعل مع الموضوع ومع بعض الكلمات المعبرة.. وتكتفي بذلك حفاظاً على هدوئها.

طريقة حديثك..

تعاملي معها بذوق عالٍ جدّاً

نقي قاموسك من جميع المصطلحات التي لا تليق بالأنثى فتجعلك غير لبقة.

كل هذا قد يبدو صعباً ويحتاج لوقت وجهد..

ولكن مع التطبيق المستمر سيصبح عادة..

عند حديثك مع زوجك ومع الآخرين تجنبي الأمور التالية.....

١- لا تندفعي بالكلام.. تكلمي ببطء.. وأخرجي كلماتك كلمة كلمة.. بهدوء.

٢- حاولي عدم إبداء رأيك.. إن لم يطلب منك.. وعدم التبرير.. أو التحدث المبالغ فيه عن نفسك.. فليكن كلامك موزوناً بألف ميزان قبل أن يخرج منك؛ لأنه مقياسك الأكبر.. وبه تقاس حكمتك.. عقلك.. أنوثتك..

٣- عندما تتحدثين تحدثي وعينك بعين الشخص الذي أمامك بثقة وبعمق.. وبطبقة صوت منخفضة.. وبطريقة تشبه الهمس.. تجنبي الحديث على عجالة لتنهي

حديثك فلسنا في سباق..

لا تدمجي الكلمات مع بعضها البعض.. وتحدثي بهدوء..

لتظهري أكثر حكمة واتزاناً.

٤- العناد.. عندما تبدأ المرأة بالعناد.. فهي بدأت في سلك طريق أبعد ما يكون عن قلب الجميع وبالأخص الرجل...

لأنها فقدت بعنادها مرونة الأنثى..

المرأة العاقلة لا تعاند على الصغيرة والكبيرة... تعطي الآخر مساحه لأبداء رأيه..

فقمة الأنوثة هو تقبل آراء الآخرين

وعدم كثرة الجدال..

وأحياناً قد ننسحب من جدال عميق لا أهمية له

فليس بالضرورة أن نكسب كلّ نقاش وندخل كلّ مرة في حرب فرض الرأي..

شكلياً

أما شكلياً فهناك ثلاثة أمور يجب العناية بها وعدم إهمالها ....

١ - الشفاه الناعمة.. حاولي ترطيب شفاهك دوماً وشرب الماء بتوازن... إن كان هناك عارض صحي فبادري بعلاجه من أجل صحتك أولاً.

تأكدي أن منظر الشفاه المشققة لا يليق بأنثى جميلة ناعمة مثلك.

٢ - الأطراف الناعمة... حاولي دوماً العناية بيديك وأقدامك فلا نزاع على أن الأطراف الناعمة رمز الأنوثة الأول، والأقدام المتشققة يا جميلة ليست للإناث الاتي تميزن بالنعومة والرقة.

استخدمي المرطبات دوماً مع التنظيف الدائم، دللي أقدامك بالجوارب الملونة الأنثويّة.

٣- ترتيب شعرك دوماً... تاج جمالك.... تجنبي بعثرته أو إهماله في خضم أعمالك.. عندها تكونين حقاً دفنتِ أنوثتك؛ فعندما نلتقي بأنثى أياً كانت للوهلة الأولى ننظر لشعرها نشعر أنّه ملفت؛ لذلك اهتمي بتصفيفه وترتيبه

كلّ صباح وكلما احتجتِ لذلك.

أخيراً، الأنثى عطاء فدللي أنوثتك ليثمر عطاؤك فيمن حولك.

أصيبت سعاد في يوم ما بالأعياء والوهن حتى خارت قواها فاستلقت على أريكتها الوردية المطلة على الحديقة وأخذت تفكر بحالها.. حاولت أن تتذكر متى آخر مرة استرخت فيها وأراحت جسدها المنهك؟؟

متى استقطعت لنفسها وقتا تملأ جسدها طاقة ليعاود العطاء بروح عالية.

للأسف لم تتذكر فبين زحام المسؤوليات والأعباء

تناست أن جسدها يحتاج الراحة، وروحها تتوق للدلال

ربع ساعة -عشر دقائق كفيلة بأن تغير الكثير وتجدد نشاطك.

ماذا لو كانت جلست على أريكتها بهدوء تتأمل الحديقة وتحتسي قهوتها المفضلة... لتغير الكثير

ولعاودت العطاء بنفس مخزونها من السعادة والنشاط.

الأنثى هي الروح المحرك للأسرة بل المجتمع بأسره.. من الأنثى تستمد القوة والأمل والتفاؤل

والشجاعة.. من الأنثى تعيش الأسرة السعادة وتبني الثقة..

تلك الأنثى اللطيفة تربي أجيالاً وتصنع شعوباً

ألا يحقُّ لها أن تحفَز أنوثتها؟؟؟ لتستطيع الاستمرار بالعطاء،

بدون أن تأخذ لن تستطيع الاستمرار

ستنهك.. ستنهار.

كل ما تحتاجه هو وقت... سكون.. هدوء

تحتاج أن تخلو مع ذاتها.

أن تعطي نفسها من الحنان ما توزعه على من حولها،

فتبدأ بها كلّ صباح فهي تستحق لأنّها الموزع الأساسي لباقي الأسرة...

جميلتي الأنثى لوهلة فكري بنفسك... التمسي لها الأعذار... ابتعدي عن لومها وجلدها؛ فتفقد قوتها وتماسكها.. عاملي نفسك كما تعاملين أطفالك بحب... قد يبدو هذا غريباً.. ولكن جربي.

وجّهي كثيراً من طاقة الحب لذاتك قبل الجميع، ابدئي بنفسك واملئيها بالطاقة... ستلمسين نتيجة رائعة؛ لأنك ستعطين من موجود، وهنا مكمن النجاح

فكما نعلم فاقد الشيء لا يعطيه

دائماً انظري إلى ذاتك هل تمنحينها نفس المقدار من الاهتمام الذي تمنحينه للجميع؟

انصفي نفسك لتكوني مصدر عطاء دائم.



تنبيه....

عندما تكافئين نفسك يا جميلة... كافئيها بما تحب وتتمنى لتنتعش وتزهر.. لا تفرضي عليها ما لا تحبين زعماً أنك تدللينها.. النفس تتوق لما تفضله وتسعد بما تعشقه

فلا تحتسي قهوة وأنت لست من عشاق القهوة

أو تخرجي وأنت لا تحبذين الخروج..

لا تمارسي هواية غيرك... بل مارسي هوايتك أنتِ.

أطلقي لنفسك العنان لتختاري ما تشائين

معاهدة الأنوثة

الخاتمة

وها قد علمتِ جميلتي أن الأنوثة روح

تنبع من داخلك، روح تكبر وتنمو معك منذ أن كتب الله أن تكوني أنثى.

لا تعتمدي على جمالك أو حسنك الظاهري فقط، فهناك امرأة مشبعة بالأنوثة وجمالها دون المتوسط

ولكن تجذب بروحها الأنثويّة التي تنبع من داخلها،

من قلبها الذي لا يشيخ ومن روحها التي لا تكبر.

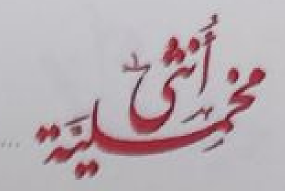
قد تكون أنثى وصلت سن اليأس ولكن لازالت تستمتع بأنوثة فتاكة.

تظهر واضحة جلية على أسلوبها وحركاتها ونظراتها وشخصيتها بالكامل

فيالها من أنثى!

بشباب روحها تنافس شابة جميلة ولكن تفتقر للأنوثة..

الآن علمتِ أن روح الأنوثة لا تكبر ولا تهرم بل تزيد كلّ ما كبرتِ إذا أتقنتِ كيف تستخرجينها وتستمتعين بها، وأيقنتِ تماماً أنّها ليست حصراً على سن معين وزمن مؤقت بل هي تُولد معك وتنضج وتزيد كلّما كبرتِ وأحسنتِ رعايتها..



أحياناً نرى شباباً يعشقون نساء كبيرات بالسن رغم أنهم مرتبطون بشابات.

فيثير هذا الأمر الدهشة!!!

ولكن كلّ المسألة تكمن في جاذبية الأنوثة التي أتقن بعض النساء إيقاظها، بينما بعضهن لا زالت أنوثتها في سبات عميق.

الآن وضعت معالم الأنوثة الداخليَّة والخارجيَّة وما تحويه من معانٍ وممارسات وتطبيقات

بين يديك.

بكلٍّ حبٍّ وودٍّ اقرئي، تعمقي، واسرحي بأفكارك، وتخيلي نفسك تلك الأنثى المخمليّة....

محبتك: فوز عالم أنثويّ

هذا الكتاب يرسم للأنوثة حدوداً على حافة اللهفة،

يطرد عنها كل تقليد باهت وروتين بارد ، ويجعلها

سيدة قلب زوجها من خلال تعاليم مذهلة تبيّن لك

كيف تكونين الأولى والأخيرة في قاموس زوجك

وهو يلهث وراء سحرك وتميزك.

محمد العلي



al.fooz2

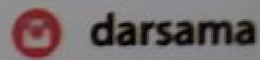


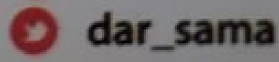


 +965 67076866
+965 55370366

 www.dar-sama.com

 dar_sama@hotmail.com





Visit us in our group

on

Facebook :

Addiction  books

jeskala